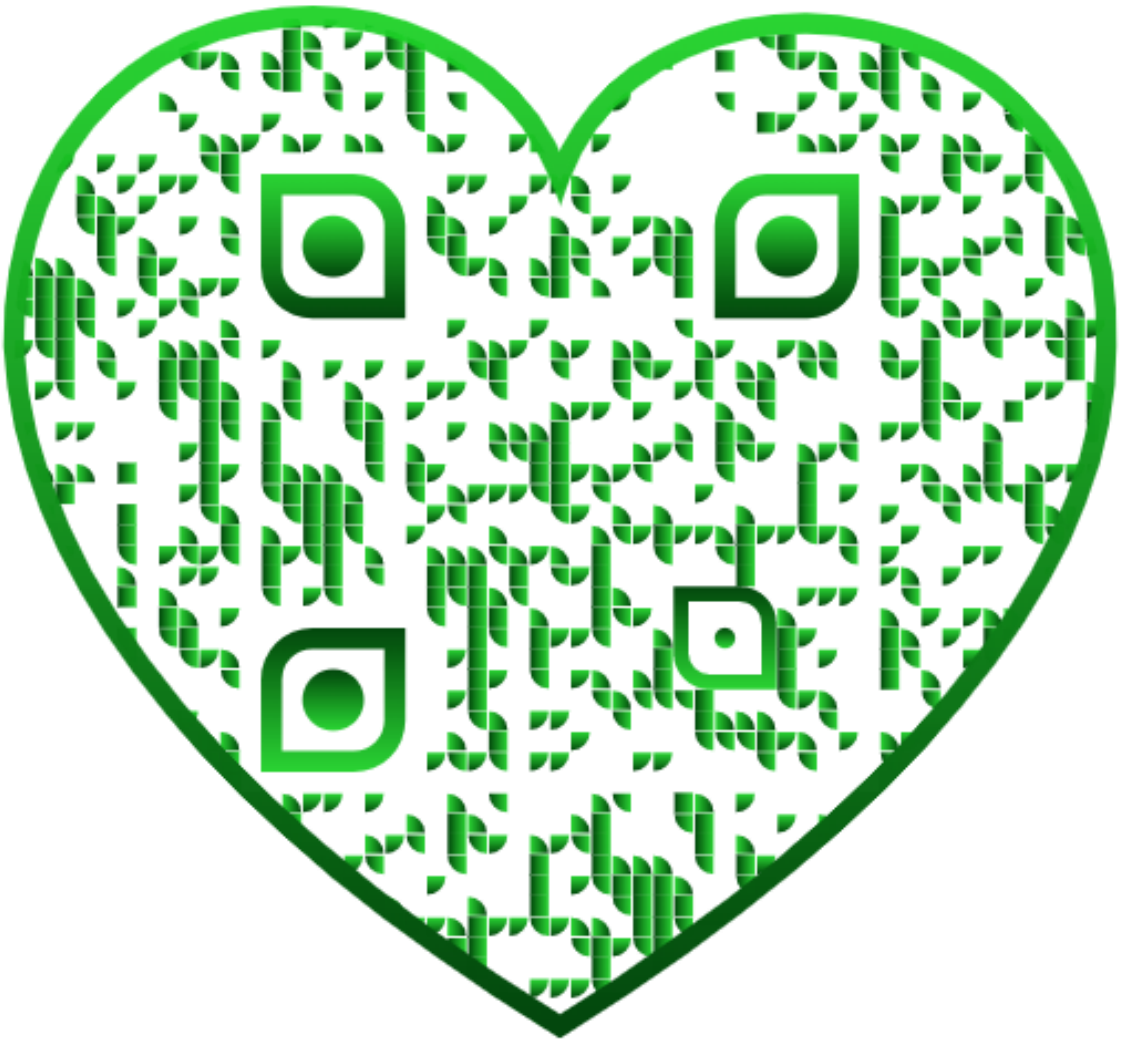
clea cuisine

apéribiO!

... des trucs à picorer, à partager, à détourner...

PDF gratuit téléchargeable sur http://www.cleacuisine.fr
Tous droits réservés



biscuits à croquer

Crackers (version sucrée)

Pâte won-ton
1 oeuf battu avec 1 c. à soupe de crème liquide de soja
Sésame noir
Fleur de sel ou sel parfumé

Découpez des formes à l'emporte-pièce dans la pâte won-ton. Placer sur une plaque, dorer au mélange oeuf + crème, parsemer de sésame noir et de sel. Enfourner 5 minutes à 200°C. Attention à bien surveiller la cuisson !

Crackers au petit épeautre

80g de farine de blé T80
50g de farine de petit épeautre
1 cà c de graines de pavot
1/2 cà c de curry en poudre
4 cà s d'huile d'olive
Un peu d'eau

Mélanger ensemble les farines, le pavot et le curry. Ajouter l'huile, et mélanger à la fourchette. Ajouter juste assez d'eau pour former une pâte (trop, et c'est la Bérézina !). Former une boule sans trop pétrir, et laisser au frigo au moins 30 minutes. Préchauffer le four à 170°C. Etaler le plus finement possible, puis découper des rectangles ou des triangles, ou ce que vous voudrez. Cuire 15 à 20 minutes et laisser refroidir sur une grille.

Biscotti à l'ail et au gingembre

Pour 20 pièces

150g de farine T80
40g de polenta précuite
2 cà c de fleur de sel
40g de graines de sésame
1 oeuf
50g d'huile végétale (ou beurre)
2 cà c de gingembre en poudre
1 cà c 1/2 de purée d'ail (ou d'ail en poudre)

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger d'un côté la farine, la polenta, la fleur de sel, le gingembre et le sésame. D'un autre côté, battre l'oeuf avec l'huile et l'ail en purée. Incorporer au mélange de farine. Pétrir très rapidement et former un boudin. Enfourner pour 20 minutes. Découper en tranchettes et les déposer à plat sur la plaque du four. Enfourner à nouveau pour 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laisser refroidir.

Sablés aux graines de cumin, anis et fenouil

Pour une vingtaine de sablés

100g de farine T65
50g de semoule de blé fine
50g de poudre d'amandes
1 cuillerée à café de graines de cumin, anis et fenouil
1 cuillerée à café de sel fin
1 oeuf
50g d'huile de sésame

Mélanger la farine, la semoule, la poudre d'amandes, les graines et le sel. Ajouter l'oeuf et l'huile. Mélanger intimimement, puis former une boule avec les mains. Filmer et réfrigérer pendant 1 heure. Préchauffer le four à 180°C. Etaler la pâte (elle est friable et c'est normal ! Pour bien faire, l'étaler par petits morceaux avec la paume de la main). Découper des formes à l'emporte-pièce et les déposer sur une plaque. Cuire pendant 12 minutes. Sortir du four et laisser refroidir. Ils se conservent quelques jours à l'abri d'une boîte hermétique.

Biscuits 100% Cajou

Pour une dizaine

80g de purée de noix de cajou
50g de farine bise
un peu d'eau
2 poignées de noix de cajou

Mélanger intimement la purée et la farine. Ajouter un peu d'eau de manière à former une boule lisse. Incorporer les noix de cajou en pétrissant. Former un boudin, et découper des rondelles. Cuire 20 minutes à 180°, puis éteindre le four sans ouvrir la porte, et laisser reposer 1 heure. Déguster une fois refroidi, et conserver dans une boîte hermétique.

Petits biscuits apéro aux graines de moutarde et parmesan

Pour une vingtaine de pièces

60g de farine bise (T80)
45g de petits flocons d'avoine
20g de parmesan râpé
20g de graines de moutarde
1 cuillerée à soupe de Gomasio (sel de sésame) (ou bien des graines de sésame et du sel)
1 oeuf
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
25 ml de lait végétal (soja, avoine…) (ou autre !)

Préchauffer le four à 180°. Mélanger la farine, les flocons, le parmesan, les graines de moutarde et le gomasio. Ajouter l'oeuf, l'huile et le lait. Mélanger. Sur une plaque, déposer et aplatir légèrement des cuillerées de pâte en laissant un peu d'espace entre chaque. Une fois le four à la bonne température, enfourner pour 20 mn, puis laisser totalement refroidir sur une grille avant de servir. Ils peuvent se conserver 5 jours dans une boîte hermétique.

Petits sablés au fromage de chèvre et au thym

Pour une vingtaine de pièces

100g de fromage de chèvre demi-sec (mais plutôt frais que sec)
40g d'huile d'olive
1 jaune d'oeuf
sel, thym
100g de farine T80 (bise)

Ecraser le chèvre avec l'huile, le jaune d'oeuf, le sel et le thym, pour former une pâte crémeuse. Ajouter la farine en mélangeant bien, puis pétrir pour former une boule. Former un boudin de 25 cm de long environ. Filmer et réfrigérer pendant une heure. Préchauffer le four à 180°. Sortir le boudin, et le découper en rondelles (18 à 20 environ). Déposer les rondelles sur une plaque allant au four. Lorsque le four est à la bonne température (180°C), enfourner pour 12 minutes. Sortir la plaque du four et laisser complètement refroidir avant de déguster.
Je pense qu'ils ne feront pas long feu, mais ils doivent pouvoir se conserver quelques jours dans une boîte hermétique… Ceci dit, ici, ils n'ont pas passé l'apéro !

b o u c h é e s à s a v o u r e r

Bouchées au fromage, flocons d'avoine et fruits secs

75 g de flocons d'avoine
150 ml de lait de soja
50 g de comté râpé
Abricots ou raisins secs

Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, le lait et le fromage râpé. Laisser reposer 15 minutes. Verser la préparation dans des moules à mini tartelettes, à cannelés ou à muffins. Décorer d'un morceau d'abricot sec. Enfourner pour 25 minutes environ à 180°C.

Blinis à la farine de châtaignes et aux graines de fenouil

Pour 4 personnes

60g de farine de châtaignes
60g de farine de blé
2 oeufs
1 pincée de sel
120 ml de lait de soja
2 c. à café de graines de fenouil

Mélanger les farines. Ajouter le sel, les graines de fenouil, le lait et les jaunes d'oeufs. Battre les blancs en neige et incorporer délicatement au mélange. Cuire les blinis dans une poêle huilée, quelques minutes de chaque côté. Servir chaud, tiède ou froid.

Palmiers à la tapenade rouge

50 g de tomates séchées
50 g de pignons de pin
30 g de câpres
1 petite tranche de pain de mie
2 cuillerées à soupe d'huile des tomates séchées
1 c. à café de purée d'ail
1 rouleau de pâte feuilletée (bien entendu meilleure faite maison)

Mixer tous les ingrédients (sauf la pâte feuilletée !). Dérouler la pâte et découper un grand rectangle. Etaler la tapenade sur toute la surface. Enrouler le bord de droite jusqu'à la moitié du carré. Faire de même avec le bord de gauche. Placer au réfrigérateur pour 30 mn. Préchauffer le four à 200°C. Couper le rouleau en tranches de 5 mm d'épaisseur. Disposer sur une plaque et enfourner pour 10-12 minutes environ.

Scones au fromage de brebis et graines de tournesol

Pour 25 mini scones

250g de farine de petit épeautre (ou blé T80)
1 c. à café de poudre à lever
1 c. à café de 4-épices
1 pincée de sel
50g de graines de tournesol
100g de fromage de brebis râpé
60g de margarine végétale
70g de lait de soja
1 oeuf

Dans un saladier, verser la farine, la levure, le 4-épices, le sel, les graines et le fromage râpé. Mélanger. Incorporer la margarine en mélangeant du bout des doigts. Ajouter l'oeuf et le lait, et continuer à pétrir à la main pour former une boule de pâte. Etaler cette boule sur une épaisseur de 2 cm, pas moins. Découper des formes à l'emporte-pièce de diamètre 4 cm environ. Placer sur une grille recouverte d'une feuille de cuisson. Enfourner à 180°C pour 15 minutes. Déguster tiède ou froid.

c a k e s à d é c o u p e r

Pain vert au poivron rouge et pignons

1 poivron rouge
100g de farine T65
80g de farine T110
1 petit sachet de levure
3 oeufs
10 cl de lait de soja
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
80g de tome de chèvre râpée
80g de purée de basilic
2 petites poignées de pignons de pin grillés à sec

Cuire le poivron rouge à la vapeur, et le couper en dés. Réserver. Préchauffer le four à 180°. Mélanger les farines et la levure dans un saladier. Ajouter les oeufs, le lait et l'huile, et bien mélanger au batteur électrique. Ajouter la purée de basilic, le fromage râpé et les pignons. Bien mélanger. Ajouter pour terminer le poivron. Verser dans un moule à cake et laisser cuire 30 à 35 minutes environ. Laisser totalement refroidir avant de démouler.

Cake au parmesan, tomates séchées et artichauts marinés

100g de farine bise
100g de maïzena
2 cuillerées à café de levure chimique
3 oeufs
70g de parmesan
5 cl d'huile d'olive
15 cl de lait
Une dizaine de tomates séchées marinées, égouttées
Quelques coeurs d'artichauts marinés, égoutté
Une poignée de pignons

Préchauffer le four à 180°. Mélanger d'un côté farine, maïzena, levure et parmesan. Dans un autre bol, battre les oeufs, l'huile et le lait. Verser dans le mélange de farine. Ajouter les tomates et les artichauts coupés en morceaux, puis les pignons. Mélanger et verser dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé. Enfourner pour 45 mn environ.

t r u c s à t a r t i n e r

Rillettes express mascarpistou

100 g de mascarpone
2 belles c. à café de pistou
5 tomates séchées
Galettes de riz soufflé pour la dégustation

Mélanger à la fourchette le mascarpone et le pistou. Hacher finement les tomates séchées et ajouter au mélange, qui n'a pas besoin d'être trop homogène - garder un effet "rillettes" ! Servir très frais, avec des galettes de riz soufflé.

La Tofunade

250g de tofu
5 petits coeurs d'artichauts marinés à l'huile d'olive (au rayon épicerie)
4 tomates séchées marinées (même rayon)
2 cuillerées à soupe de l'huile des artichauts
100g de fromage de chèvre frais
1 cà c de sel
un peu de lait

Mixer tous les ingrédients sauf le lait. Ajouter celui-ci en fonction de la consistance désirée : plus ou moins crémeuse. Conserver au frais (jusqu'à une semaine).

Mousse de sardines au lait

2 boîtes de sardines à l'huile d'olive
et au piment
L'huile d'une boîte
1 tranche de pain sans la croûte
1/2 échalote hâchée
sel, poivre, vinaigre
1 petit verre de lait

Mixer ! Réserver au frais

Tartinade carotte-corail

Pour 1 bol

1 pot de yaourt de lentilles corail
2 pots de yaourt d'eau
1 feuille de laurier
1 grosse carotte ou 2 petites
2 c. à soupe de purée de cacahuètes
Sel si besoin

Dans une casserole, verser l'eau, les lentilles, le laurier et la carotte épluchée et coupée en rondelles. Porter à ébullition et laisser cuire doucement pendant 20 minutes. Laisser gonfler pendant 10 mn, hors du feu, à couvert. Passer au mixeur en ajoutant la purée de cacahuètes. Laisser refroidir.

Guacamole iodé

Pour 4 personnes

1 avocat
200g de tofu soyeux
1 cà s de jus de citron vert
1 cà c de sauce de soja
2 cà s de mélange d'algues séchées "salade du pêcheur"

Mixer tous les ingrédients, et servir très frais.

Tapenade aux amandes

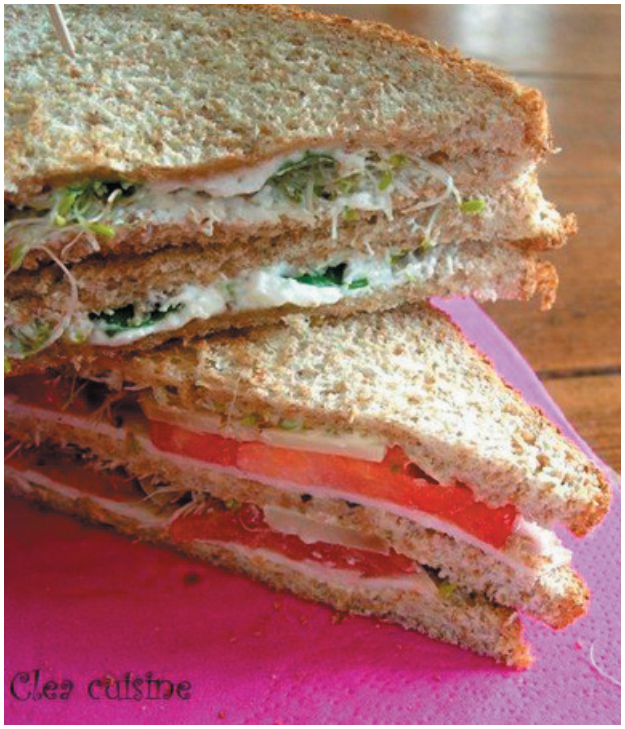
Mixer 10 amandes avec 200g d'olives vertes dénoyautées, 1 cà s de purée d'amandes blanches, 4 cà s d'huile d'olive et un peu de sel. Se conserve 4 à 5 jours dans un bocal au frigo.

Pâté au miso de ma maman

3 cuillères à soupe de tahin
1 cuillère à soupe de miso
2 cuillères à soupe d'eau
1 cuillère à soupe d'échalote hâchée
persil ou ciboulette

Mixer le tout et mettre au frais.

s a n d w i c h e s à p a r t a g e r



Version non-végétarienne

Pour 1 sandwich

3 tranches de pain de mie complet
2 cà c de moutarde
1 petite tomate
4 lamelles de tome de brebis
1 tranche de jambon cuit
Graines d'alfafa germées

Faire griller les tranches de pain. Tartiner une tranche de moutarde, et la couvrir de jambon (1/2 tranche), de rondelles de tomates et de 2 lamelles de brebis. Ajouter des graines germées. Couvrir d'une autre tranche de pain tartinée de moutarde sur les deux faces, et recommencer. Terminer par la dernière tranche de pain, couper en deux et servir.

Version végétarienne

Pour 1 sandwich

3 tranches de pain de mie complet
2 cà c de miel
Feuilles de basilic
Fromage de chèvre frais
Graines d'alfafa germées

Faire griller le pain. Tartiner une tranche de miel, puis de fromage de chèvre. Ajouter quelques feuilles de basilic et des graines germées. Couvrir d'une autre tranche, et recommencer.

NB : ces sandwiches sont délicieux si on les sert aussitôt après les avoir préparés. Ils sont alors ultra frais et le pain encore tiède et croustillant. Plus on attend, plus ça détrempe, moins c'est bon

Sandwiches roulés aux herbes

D'après la méthode de Thomas Colet
En apéritif pour 3 personnes

2 grandes tranches de pain de mie complet sans la croûte
Du Nature à tartiner, ou du St Morêt
Une pincée de sel
Pas mal de persil haché

A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler les tranches de pain le plus finement possible. Tartiner d'une fine couche de fromage frais, ajouter un peu de persil haché, et rouler pour former un boudin bien serré. Découper en 3 tranches. Tartiner chaque mini rouleau de fromage frais, et rouler dans le persil haché. Procéder de même avec la deuxième tranche de pain.

Green burgers

Pour 4 personnes

Pour les pains :
400g de farine
1 cà c de matcha
1 pincée de sel
1 sachet de levure de boulanger
2 cà s d'eau tiède
20 cl de lait de soja
1 cà s de miel
50g de beurre fondu
Graines de sésame

Mélanger la farine, le sel, et le matcha. Dans un bol, délayer la levure dans l'eau et laisser reposer 15 minutes. Ajouter ensuite le lait tout en délayant, puis verser sur la farine. Ajouter le beurre et le miel fondus. Pétrir pour former une boule. Ajouter un peu d'eau si besoin. Laisser reposer dans le saladier couvert d'un torchon, dans un endroit plutôt chaud, pour 45 minutes environ. Etaler la pâte sur une épaisseur de 2 bons centimètres, puis couper en 4 morceaux. Façonner rapidement pour faire des boules. Placer les boules sur une plaque allant au four, passer un peu de lait au pinceau sur chacune et saupoudrer de graines de sésame. Allumer le four sur 160°, et laisser les pains gonfler pendant le préchauffage. Enfourner pour 20 minutes environ. Laisser refroidir avant de découper.

Pour la garniture :
1 courgette
80g de fromage de chèvre frais
1 bouquet de basilic
10 cl de crème de soja
1 pincée de sel
8 brins de ciboulette
1 bonne poignée de pignons de pin
4 petites cuillerées à café de moutarde

Laver et couper la courgette en 2. Râper une moitié et couper l'autre en rondelle. Faire revenir les rondelles 5 minutes dans 1 cuillerée d'huile d'olive, pour qu'elles soient dorées et craquantes. Réserver, puis remplacer dans la poèle par les courgettes râpées, et laisser revenir à feu vif jusqu'à ce que tout l'eau soit évaporée. Laisser refroidir.
Dans un bol, écraser à la fourchette le fromage, la crème et le basilic ciselé. Ajouter une pincée de sel ou une cuillerée de Gomasio, goûter et rectifier si besoin.
Dans une poèle sans huile, faire dorer les pignons. Réserver.

Découper les petits pains en deux dans l'épaisseur. Tartiner la tranche du haut de moutarde, et la tranche du pain de crème au fromage de chèvre (généreusement !). Recouvrir de rondelles de courgettes et de courgettes râpées, puis parsemer de pignons, décorer avec les brins de ciboulette, et refermer avec la deuxième tranche. Déguster immédiatement, sinon le pain pourrait être détrempé par les courgettes.

w r a p s à d é g u s t e r

Les wraps mode d'emploi

Il vous faut :

- un paquet de tortilla wraps

- un truc à tartiner : fromage de chèvre, tapenade, pâté au miso, pistou, tarama…

- de belles feuilles de salade : laitue, feuille de chêne, pousses d'épinard…

- des trucs à mettre dedans pour avoir la vraie wrap attitude : dés d'avocat, miettes de thon, dés de féta, morceaux de tomates séchées, tranchettes de saumon fumé, dés de tomates, de concombre, carottes râpées… Et que sais-je encore. Juste une chose : attention à ce que le tout aille bien ensemble ! Mieux vaut pas assez que trop ;)
- et, éventuellement, quelques herbes aromatiques ciselées pour le goût : basilic, ciboulette, coriandre…

Après, c'est bête comme sushi chou : sur la tortilla, étaler le truc à tartiner, déposer des feuilles de salade par-dessus, puis faire une rangée de garniture, et hop, on wrape !

Au final, un sandwich revisité qui fait son rouleau de printemps, avec plein de bonnes choses bien gourmandes dedans. Vous m'en direz des nouvelles !

Un petit conseil : il est meilleur dégusté bien frais, juste après la confection, mais vous pouvez le conserver au frigo en le wrapant soigneusement dans du papier sulfurisé.

GES
Crédit photo - Marmara - Odalys
Clea cuisine